

南投縣仁愛鄉春陽國民小學 112 學年度 四年級 健體領域 課程計畫  
【第一學期】

領域/科目	健體	年級/班級	四年級，共 1 班
教師	邱創信/潘陣淑芬	上課週/節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標:

1. 認識營養素及其食物來源和功能。
2. 了解如何選購健康又安全的食物。
3. 了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。
4. 演練灼燙傷的急救處理方法。
5. 檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。
6. 學習足球、足壘球的攻防概念。
7. 掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。
8. 結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。
9. 檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。
10. 變化步伐與移位，進行武術攻防對練。
11. 肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。
12. 漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。
13. 練習扯鈴的運鈴技巧。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				

<p>一</p>	<p>第一單元食在有營養 第一課營養要均衡</p>	<p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>第一單元食在有營養 第 1 課營養要均衡 《活動 1》營養不均衡 1. 教師請學生計算「我的飲食紀錄（一）」學習單的食物攝取量，將一日三餐的食物攝取量填入「我的飲食紀錄（二）」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題，例如：哪一類食物吃得太多，或哪一類食物吃得不夠。 2. 教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明：食物中有各類營養素，對人體有不同的幫助。飲食符合健康餐盤的原則，才能攝取均衡的營養素。 《活動 2》不良飲食習慣 1. 教師帶領學生閱讀課本第 8-9 頁情境，並提問：小澤、小彤有哪些不良的飲食習慣？這些不良的飲食習慣會造成什麼健康問題呢？ 2. 教師說明：不良的飲食習慣容易造成營養不均衡，進而產生健康問題。你有哪些不良的飲食習慣？將不良的飲食習慣寫下來。 《活動 3》解決營養不均衡問題 1. 教師帶領學生閱讀課本第 10-11</p>	<p>發表 實作</p>	
----------	-------------------------------	---	--	------------------	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>頁情境，並提問：為了改善營養不均衡的狀況，小澤、小彤選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，試著做出改進計畫。他們怎麼做呢？</p> <p>2.教師請學生選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，分組討論解決問題的方法，將討論結果記錄在「解決營養不均衡問題」學習單，輪流上臺進行分享。</p> <p>3.教師請學生課後嘗試執行解決問題的方法，並在「解決營養不均衡的問題」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。</p>		
二	<p>第一單元食在有營養</p> <p>第二課認識營養素</p>	<p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>第一單元食在有營養</p> <p>第 2 課認識營養素</p> <p>《活動 1》各類營養素</p> <p>1.教師說明：食物中含有營養素，食物經過消化後，營養素會被身體吸收和利用，提供身體所需的熱量和營養。</p> <p>2.教師詢問：你知道營養素有哪些？每種營養素各有什麼功能？每種營養素的來源食物是什麼呢？</p> <p>3.教師帶領學生閱讀課本第 12-13 頁，並配合衛生福利部國民健康署健康九九網站的營養素教學影片，</p>	發表 實作	

		<p>介紹醣類、脂肪、蛋白質、水的功能和食物來源。</p> <p>4.教師發給各組六大類食物圖卡，並分配各組一種營養素，例如：醣類，各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。</p> <p>《活動 2》各類營養素 (二)</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 14-15 頁，並配合衛生福利部國民健康署健康九九網站的營養素教學影片，介紹維生素、礦物質的功能和食物來源，並說明維生素、礦物質等營養素無法提供熱量，但仍是幫助人體維持健康的重要養分。</p> <p>2.教師補充說明：在日常生活中常聽到的「膳食纖維」，也是食物中重要的營養成分。膳食纖維雖然無法被人體消化和吸收，但它是人體清道夫，可以幫助排便，預防便秘。</p> <p>3.教師發給各組六大類食物圖卡，並分配各組一種營養素，例如：維生素 A，各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例</p>		
--	--	--	--	--

			<p>此營養素的食物來源。</p> <p>《活動 3》各類食物中的主要營養素</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師帶領學生閱讀課本第 16-17 頁，並配合衛生福利部國民健康署網站的六大類食物影片（全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類），統整歸納六大類食物的主要營養素，以及攝取各類營養素的注意事項。</li><li>2.教師分配各組一種食物類別，例如：全穀雜糧類，各組找到該類食物的食物圖卡，接著各組輪流上臺報告此類食物的主要營養素，並列出食物圖卡。</li></ol> <p>《活動 4》家人的飲食注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師帶領學生閱讀課本第 18-19 頁情境，並說明：每個人都需要各類食物中的營養素，但每個人生長需求、活動量和身體狀況不同，飲食需注意的地方有所差異。</li><li>2.教師說明：各人生階段的家人飲食的注意事項。</li><li>3.教師詢問：你的家人飲食需要注意什麼？可以吃哪些食物補充營養呢？分組討論完成「家人的飲食注</li></ol>		
--	--	--	--	--	--

<p style="text-align: center;">三</p>	<p style="text-align: center;">第一單元食在有營養 第三課聰明選食物</p>	<p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>「意事項」學習單，輪流上臺分享。</p> <p>第一單元食在有營養 第 3 課聰明選食物 《活動 1》健康安全消費的方法 1. 教師帶領學生閱讀課本第 20-21 頁情境，並配合教學影片說明選購健康又安全食物的方法。 (1) 確認認證標章：挑選包裝完整的食物時，應確認外包裝上的認證標章。 (2) 注意保存期限：確認食物在保存期限內才購買，並應適量選購，避免大量購入後久放不新鮮。 (3) 仔細觀察食物：用眼睛看外觀、用手摸質地、用鼻子聞味道。 2. 教師請學生分享預計和家人製作的料理名稱和食材，共同討論挑選食材的注意事項。 《活動 2》牛乳聰明選 1. 教師帶領學生閱讀課本第 22-23 頁情境，請學生運用生活技能「做決定」，分組演練選購健康又安全的牛乳。 2. 教師說明：選購時應仔細閱讀食品標示，並選擇有認證標章的乳品。 3. 教師呈列鮮乳、調味乳、乳飲</p>	<p>發表 實作 總結性評量</p>	
--------------------------------------	---	---	---	----------------------------	--

附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

			<p>品、保久乳的包裝，詢問學生是否看過或喝過這些種類的乳品，並說明乳品的差異。</p> <p>4.教師請學生依照生活技能「做決定」的步驟，為自己挑選營養又安全的食物，完成「營養食物聰明選」學習單。</p>		
四	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相</p>	<p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 1 課菸與煙的真相 《活動 1》認識一手菸、二手菸、三手菸</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 28 頁情境，並提問：什麼是一手菸、二手菸、三手菸呢？</p> <p>2.教師補充說明：三手菸可能會附著在頭髮、衣物、牆壁、家具等物體表面，即使菸味散去，汙染物仍然存在環境中。</p> <p>《活動 2》菸對健康的危害</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 29 頁情境，並提問：菸可能會對吸菸者和家人的健康造成哪些危害呢？</p> <p>2.教師配合影片說明吸菸對健康的危害。</p> <p>3.教師配合課本第 29 頁比較健康的肺和吸菸者的肺，說明長期吸菸會讓肺部變黑，甚至失去功能，加深</p>	<p>發表 實作 演練</p>	<p>【資訊教育】</p>

			<p>學生對於吸菸危害的印象。</p> <p>4.教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。</p> <p>《活動 3》電子煙是菸嗎？</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 30-31 頁情境，並提問：你看過電子煙嗎？你認為電子煙是菸的一種嗎？</p> <p>2.教師說明：當你不確定訊息的真相，你可以運用生活技能「批判性思考」做出合理的判斷和選擇。對於鄰居姐姐說的話，琳琳可以怎麼進行批判性思考呢？</p> <p>3.教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。</p> <p>4.教師請學生分組演練運用生活技能「批判性思考」破除電子煙的迷思。</p> <p>5.教師播放影片，延伸介紹加熱式菸品。</p>		
<p>五 9/29 放假</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔</p>	<p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 2 課酒與檳榔 《活動 1》爸爸別喝酒</p> <p>1.教師請學生分組討論飲酒的危害，並上臺進行發表。教師配合影片、資料、新聞說明飲酒的危害。</p> <p>2.教師詢問：你的家人有飲酒的習慣嗎？你會怎麼勸導家人不要飲酒</p>	<p>演練 實作</p>	<p>【資訊教育】</p>



			<p>呢？</p> <p>3.教師帶領學生閱讀課本第 32-33 頁情境，並提問：琳琳怎麼運用生活技能「倡議宣導」幫助爸爸戒酒？</p> <p>4.教師請學生分組演練，運用生活技能「倡議宣導」幫助家人戒酒，並完成「健康倡議不飲酒」學習單。</p> <p>《活動 2》遠離檳榔</p> <p>1.教師請學生分組討論檳榔的危害，並上臺發表。教師播放相關影片，澄清檳榔的迷思。</p> <p>2.教師詢問：你的家人有嚼檳榔的習慣嗎？如果家人或朋友邀請你嚼檳榔，你會怎麼做呢？</p> <p>3.教師帶領學生閱讀課本第 34-35 頁情境，並提問：小誠如何運用生活技能「做決定」遠離檳榔呢？</p>		
<p>六</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不</p>	<p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-B1@ 具備</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 3 課向菸、酒、檳榔說不 《活動 1》拒絕的方法</p> <p>1.教師配合影片複習吸菸、飲酒、嚼檳榔的危害。</p> <p>2.教師詢問：如果有人邀約你吸菸、飲酒、嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？</p>	<p>演練 實作 自評 總結性評量</p>	<p>【法治教育】</p>

		<p>運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p>3.教師帶領學生閱讀課本第 36-37 頁情境，並播放影片說明拒絕方法（天龍八不）。</p> <p>4.教師將學生分為 2 人一組，運用生活技能「拒絕技能」演練下列情境，完成「拒絕菸、酒、檳榔」學習單，並輪流上臺分享。</p> <p>《活動 2》實踐健康信念</p> <p>1.教師說明：吸菸、飲酒、嚼檳榔會對健康造成許多危害，除了拒絕它們，還可以透過一些行動，來支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和健康校園。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 38-39 頁情境，並說明：琳琳參加學校舉辦的「向菸、酒、檳榔說不」活動，她透過行動支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和健康校園。</p> <p>3.教師請學生完成「實踐健康信念（一）」、「實踐健康信念（二）」學習單，輪流上臺分享個人支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和健康校園的行動，並鼓勵學生在生活中實踐。</p>		
--	--	--	--	--	--

<p>七 10/9-10 放假</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷</p>	<p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第 1 課小心灼燙傷 《活動 1》與灼燙傷患者相處 1.教師帶領學生閱讀課本第 44 頁情境並配合影片說明，灼燙傷患者不僅身體受傷，心理也承受極大的壓力。灼燙傷會造成疤痕增生、關節攣縮及變形，外觀的變化使得灼燙傷患者容易感到自卑、退縮，而且灼燙傷的治療過程漫長、痛苦。 2.教師提醒：灼燙傷患者承受極大的身心不適，應該同理他們的心情，以誠懇、尊重的態度對待他們，不談論或取笑其傷處。 《活動 2》灼燙傷預防 1.教師說明：小鈞的燙傷事件其實是可以預防的，造成灼燙傷的原因很多，了解可能發生的原因並注意預防，就能避免受傷。 2.教師詢問：還有哪些可能發生上述灼燙傷的原因呢？可以如何預防呢？ 3.教師請學生完成「預防灼燙傷」學習單，並上臺分享。 《活動 3》灼燙傷急救處理方法 1.教師帶領學生閱讀課本第 46-47 頁情境，並提問：灼燙傷時該怎麼</p>	<p>發表 演練 實作</p>	<p>【安全教育】</p>
-----------------------------	--------------------------------	---	---	-------------------------	---------------

			<p>處理呢？</p> <p>2.教師配合影片說明灼燙傷急救處理方法，以及注意事項。</p> <p>3.教師將學生分組，帶領學生演練灼燙傷急救處理方法。</p> <p>4.教師提醒：灼燙傷發生時，若不做急救處理而直接送醫，會延遲降溫傷口的時間，可能讓傷勢更嚴重。</p> <p>5.教師詢問：如果你的手不小心被熱水燙傷，你會怎麼做？課後演練，並請同學或家人為你見證，完成「灼燙傷急救處理」學習單。</p>		
八	<p>第三單元熱與火的危機</p> <p>第二課防火安全檢查</p>	<p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>第三單元熱與火的危機</p> <p>第 2 課防火安全檢查</p> <p>《活動 1》用電安全須知</p> <p>1.教師播放電氣火災新聞，並說明：不當使用電器常會引發火災，根據內政部消防署統計，「電氣因素」是建築物火災起火的主要原因之一。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 48-49 頁情境，並提問：小鈞家有哪些不安全的用電方式？並配合影片說明改善的方法。</p> <p>3.教師說明：若電線受拉扯、擠壓而破損或斷裂，通電時電線容易過</p>	發表實作	【安全教育】

			<p>熱或產生火花，造成火災。除此之外，也要注意不可用未擦乾的手插插頭，以免觸電。</p> <p>4.教師請學生分組討論家中用電方式與改善的方法，完成「用電安全」學習單第二部分，並鼓勵學生課後和家人一起做到安全用電的行動。</p> <p>《活動 2》居家防火設備——住警器</p> <p>1.教師說明：平時多一分防火準備，就能多一分安全保障。你的家裡有哪些預防火災的設備呢？</p> <p>2.教師配合影片、住宅用火災警報器（偵煙式、定溫式）實物，介紹「住宅用火災警報器」（簡稱住警器）。</p> <p>《活動 3》居家防火設備——滅火器</p> <p>1.教師說明：家中備有滅火器，可以在剛起火、火勢較小時用滅火器滅火，但如果火勢太大就不要試圖滅火，應趕快逃生。滅火器要固定在取用方便、明顯的地方。</p> <p>2.教師配合影片說明滅火器的使用口訣與操作方法。</p>	
--	--	--	--	--

<p>九</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查</p>	<p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第 2 課防火安全檢查 《活動 4》居家防火和逃生措施 1.教師配合影片說明居家防火和逃生措施，除了上節課提到的住宅用火災警報器、滅火器，在家中陽臺和樓梯間也有一些須注意的防火和逃生要點。 《活動 5》檢查居家防火措施 1.教師請學生上臺分享「居家防火檢核表」學習單居家防火和逃生措施檢查結果和改善方法。 《活動 6》家庭逃生計畫 1.教師詢問：你是否曾經和家人規畫家庭逃生計畫？計畫的內容是什麼？ 2.教師說明：事先規畫家庭逃生計畫，可以在發生火災時更快的應變，確保生命安全。 3.教師配合影片或內政部消防署消防防災館的防災遊戲「防火安全一起來——家庭逃生計畫」，說明家庭逃生計畫的製作步驟。 4.教師請學生在「家庭逃生計畫」學習單的家中平面圖中，找到 2 個以上的逃生避難出口，接著假設火點，畫出往 2 個不同方向的逃生避</p>	<p>實作發表</p>	<p>【安全教育】</p>
----------	---------------------------------	---	---	-------------	---------------

			<p>難路線，完成家庭逃生計畫製作步驟 1-3，課後與家人接續完成家庭逃生計畫製作步驟 4-7，並張貼在家中顯眼的地方。</p> <p>5.教師補充說明：萬一無法從主要出口（大門）逃生時，可以移動至相對安全的空間避難。</p> <p>《活動 7》檢查公共場所防火措施</p> <p>1.教師播放公共場所火災新聞，並說明：除了在家中，在公共場所也可能發生火災，所以到公共場所也要注意防火措施，預先做好逃生的準備。</p> <p>2.教師配合影片說明到公共場所時須檢查的防火措施。</p> <p>3.教師展示學校附近的公共場所防火措施照片，提醒學生到公共場所時先檢查防火措施是否符合標準，確認公共場所入口是否張貼「不合格場所圖示」，千萬不要進入防火措施不合格的公共場所。</p>		
<p>十</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第三課火場應變</p>	<p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第 3 課火場應變 《活動 1》可怕的火災</p> <p>1.教師播放火災新聞，並說明：火場中的危險因子有濃煙、高溫和火焰。</p>	<p>演練 實作 總結性評量</p>	

		的問題。	<p>2.教師請學生透過「可怕的火災」學習單，分享火災新聞事件、火災造成的傷害，以及看完這則火災新聞的感受。</p> <p>《活動 2》發現火災時</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師詢問：如果你發現火災，你會怎麼做？</li><li>2.教師整理學生的回答，說明火災時的正確應變方式。</li></ol> <p>《活動 3》火場逃生避難迷思</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師詢問學生下列火場逃生避難方式是否正確，為什麼？</li><li>2.教師配合影片中火場逃生避難的問題，請學生分組搶答，並澄清學生的迷思。</li><li>3.教師請學生課後完成「火場逃生避難迷思」學習單，澄清火場逃生避難迷思。</li></ol> <p>《活動 4》火災逃生避難原則</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師配合影片說明火災逃生避難原則：小火快逃，濃煙關門。發生火災時先大喊失火，示警家人，接著判斷火在室內或火在室外。</li><li>2.教師將學生分組，分配各組 1 個火災情況題，請學生分組討論後上臺演練火災逃生避難的做法。</li></ol> <p>《活動 5》低姿勢火場逃生</p>		
--	--	------	---	--	--



附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

			<p>1.教師說明：火災發生時有三種情況不適合關門避難，應立即往外逃生。</p> <p>(1)建築結構為不耐燃的材料，例如：木造屋、鐵皮屋、泥土牆。</p> <p>(2)避難房間的門材質不耐高溫，例如：玻璃門、塑膠門。</p> <p>(3)所在房間無對外窗戶。</p> <p>2.教師說明並示範低姿勢的火場逃生技巧：以低姿勢沿著牆壁前進，頭部壓低盡量靠近地面，一手扶著牆壁以找尋出口，一手輔助爬行。</p> <p>3.教師設計火災情境，帶領學生演練低姿勢的火場逃生技巧。</p> <p>《活動 6》身上著火的滅火方式</p> <p>1.教師詢問：萬一身上著火了，該怎麼辦呢？</p> <p>2.教師統整學生的回答，說明並示範身上著火的滅火方式：停、躺、滾。</p> <p>3.教師帶領學生在安全軟墊上演練身上著火時的滅火方式。</p>		
<p>十一 評量週</p>	<p>第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家</p>	<p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並</p>	<p>第四單元球類遊戲王 第 1 課足球玩家 《活動 1》盤球基本功</p> <p>1.教師說明：用腳帶球移動的動作稱為「盤球」，盤球的方式有許多</p>	<p>操作 發表 實作</p>	

		<p>與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>種。</p> <p>2.教師說明並示範「盤球基本功」的動作要領：膝蓋微彎，用腳輕輕觸球向前。</p> <p>3.教師將全班分為 3 組，每組前方 10 公尺處放置圓盤，學生聽教師指定的盤球方式盤球前進至圓盤，練習盤球基本功的動作。</p> <p>《活動 2》盤球闖三關</p> <p>教師說明「盤球闖三關」活動規則：3 人一組，每人選一種盤球方式完成關卡（盤球方式不重複）。</p> <p>關卡 1「折返盤球」：盤球前進 5 公尺，繞過圓盤後，盤球回出發處。關卡 2「繞圓盤球」：以圓盤為中心，盤球繞圓。關卡 3「繞 8 盤球」：在 2 個圓盤間盤球繞 8 前進。最快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》合作盤球</p> <p>教師說明「合作盤球」活動規則：2 人一組，一人後退走，另一人盤球跟著前進。</p> <p>《活動 4》盤球奪寶</p> <p>教師說明「盤球奪寶」活動規則：全班分成 3 組，各組第一人跑到中間的大呼拉圈用腳取出寶物（足球），再盤球回家，帶寶物（足</p>		
--	--	------------------------	--	--	--

		<p>球) 進入各組的小呼拉圈。當中間的大呼拉圈中已無寶物 (足球) 時, 可至其他組的小呼拉圈取出寶物 (足球)。10 分鐘後, 小呼拉圈中寶物 (足球) 最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 5》盤球過人 教師說明「盤球過人」活動規則: 全班分成 3 組, 一次一組上場。教師指定時間和盤球方式, 學生在場地範圍內盤球。盤球過人時要注意控球, 盡量不要碰到別人身體或球。經過 1 人得 1 分, 計算各組總得分, 總得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 6》保護腳下球 教師說明「保護腳下球」活動規則: 2 人一組, 一人盤球, 另一人試著搶同一顆球, 練習保護腳下球, 再盤球移動遠離對手。5 分鐘後, 兩人角色互換練習。</p> <p>《活動 7》盤球入球門 教師說明「盤球入球門」活動規則: 3 人一組, 一次兩組進行活動, 一組為進攻組, 一組為防守組。兩組站在起始線, 進攻組第一人足底持球。兩組各推派 1 人上場, 以球門為目標, 進攻方盤球向球門前進, 防守方阻擋並嘗試搶</p>	
--	--	---	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			球。如果進攻者的球被搶走，防守者搶到球後也可以盤球跑向球門，爭取得分機會。盤球進入球門就得分。每人都完成活動後，攻守交換再比一場，累積得分較高的組別獲勝。		
十二	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	<p>第四單元球類遊戲王 第 1 課足球玩家</p> <p>《活動 8》踢傳球和停球 1.教師說明並示範「踢球、停球」的動作要領。 2.教師說明「踢傳球和停球」活動規則：2 人一組，嘗試用左、右腳練習不同踢傳球和停球的組合。</p> <p>《活動 9》踢球後移位 教師說明「踢球後移位」活動規則：2 人一組，面對面站在起始線，相距約 1 公尺，其中 1 人足底持球。持球者踢傳球給同學，接著向前跑約 3-5 步。接球者停球後踢傳球給同學，接著向前跑約 3-5 步。以此類推，最快抵達終點線的組別獲勝。</p> <p>《活動 10》三對一踢傳攻防 教師說明「三對一踢傳攻防」活動規則：4 人一組，3 人為進攻者，1 人為防守者。進攻者分別站在各個</p>	操作 觀察 發表 運動撲滿	

			<p>圓盤旁，圍成三角形，其中 1 人足底持球。防守者站在三角形的區域內。進攻者互相踢傳球，不讓防守者碰到球。防守者嘗試用腳阻擋球，成功阻擋一次球得 1 分，1 分鐘後防守者和一位進攻者角色互換。每個人都當過防守者後，得分最高的人獲勝。</p> <p>《活動 11》追逐球攻防 教師說明「追逐球攻防」活動規則：全班分成 2 組，分配各組的目標球門，一次推派 1 人進行活動。教師踢出球，2 人向前追球搶控球權。搶到球的人進攻，另一人防守。將球踢進目標球門得 1 分。最後累計得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 12》足停彈地球 教師說明「足停彈地球」活動規則：2 人一組，一人用手拋球，另一人用腳停球，再踢傳回去。5 分鐘後，兩人角色互換練習。</p> <p>《活動 13》踢傳球得分 教師說明「踢傳球得分」活動規則：3 人一組，1 人站在球門前擔任守門員，另 2 人分別站在圓盤旁，為踢傳球者，踢傳球者其中 1 人足底持球。踢傳球者將球踢傳給</p>		
--	--	--	--	--	--

附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

			<p>另一踢傳球者，另一踢傳球者接著再將球踢向球門。守門員阻擋球進球門（可以用手擋球）。踢傳 3 球後，交換角色練習。每人都擔任過守門員後，活動即完成。</p> <p>《活動 14》趣味足球賽</p> <p>教師說明「趣味足球賽」活動規則：3 人一組，一次兩組在場上競賽，各組選擇 1 個目標球門。和組員合作踢傳球，把球踢進目標球門一次得 1 分。7 分鐘後，得分較高的組別獲勝。</p>		
十三	<p>第四單元球類遊戲王</p> <p>第二課壘上攻防</p>	<p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>第四單元球類遊戲王</p> <p>第 2 課壘上攻防</p> <p>《活動 1》拋接球對決跑壘</p> <p>教師說明「拋接球對決跑壘」活動規則：3 人一組，一次兩組在場上競賽，一組為進攻組，一組為防守組。防守組推派 1 人為接球者，站在距離起始線 20 公尺的呼拉圈內。哨音響起後，防守者跑向呼拉圈取球，進攻者向前跑壘。防守者取球後，拋球給接球者。在接球者接到球前，進攻者跑到壘板就得 1 分。進攻組都跑壘後，攻守交換再比一場，得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 2》踢球跑壘</p>	<p>操作發表</p>	<p>【品德教育】</p>

		<p>教師說明「踢球跑壘」活動規則： 3 人一組，一次兩組在場上進行，一組為防守組，其中一人擔任接捕手，站在場地內的壘板，其他人在防守區內分散站立；一組為進攻組，站在踢球區準備踢球。教師吹哨後，進攻方向場地內踢球，接著跑壘。防守方接到球後，傳球給接捕手（接捕手須至少一隻腳踩壘）。在接捕手接到球前，進攻者跑到壘板就得分。5 分鐘後，攻守交換再比一場，得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》踢球後防守</p> <p>教師說明「踢球後防守」活動規則：4 人一隊，一次兩隊在場上競賽，紅隊和藍隊各推派 1 人擔任滾球手，分別站在各隊壘板的右後方，並手持 1 顆球，其他隊員各自站在各隊的起始線後、圓盤旁。哨音響起後，紅隊和藍隊的滾球手分別將球滾出，紅隊滾球手滾向紅隊踢球者，藍隊滾球手滾向藍隊踢球者。藍隊踢球者把球踢向藍色的壘，紅隊踢球者把球踢向紅色的壘，若球進壘得 1 分。踢球後，紅隊踢球者跑向藍色的壘，藍隊踢球</p>		
--	--	--	--	--

			<p>者跑向紅色的壘，在球停前接到對方踢出的球也得 1 分。每個人都當過滾球手和踢球者後，累積得分較高的隊伍獲勝。</p> <p>《活動 4》同色危機</p> <p>教師說明「同色危機」活動規則：4 人一隊，一次兩隊在場上競賽，進攻方（紅隊）1 人在本壘壘板前方準備踢球，其他人分別站在一壘、二壘、三壘的橘色壘板；防守方（藍隊）在場地內分散站立，防守方派 1 人擔任滾球手，站在滾球手線。滾球手向本壘滾球。進攻者踢球後，壘上的跑者都跑向下一壘（須踩橘色壘板）。須留意，兩個跑者不能停留在相同顏色的跑壘線。防守者接到球後將球傳向一壘。在一壘的防守者須一腳踩在白色壘板接球。一壘防守者接到球前，如果進攻方的跑者都到達下一壘，進攻方得 1 分。進攻方每個人都當過踢球者後，攻守交換再比一場，最後累積得分較高的隊伍獲勝。</p>		
--	--	--	--	--	--



<p>十四</p>	<p>第四單元球類遊戲王來 第二課壘上攻防</p>	<p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>第四單元球類遊戲王 第 2 課壘上攻防 《活動 5》防守到位 教師說明「防守到位」活動規則：5 人一隊，一次兩隊在場上競賽，防守方（藍隊）在場地內分散站立，防守方派 1 人擔任滾球手，站在滾球手線。進攻方（紅隊）1 人在本壘壘板前準備踢球，其他人在場外預備。防守方滾球手把球滾進「好球區」，進攻方踢球者有 3 次機會將球踢進場地範圍，未在 3 次內踢出球，則踢球者出局。進攻方踢球者踢出球後，跑向一壘並踩橘色壘板上壘，一次只能前進 1 壘。進攻方繼續踢球進攻，一個跑壘者跑回本壘即得 1 分。防守者在跑壘者上壘前接到球並踩白色壘板，則跑壘者出局。累計 3 人出局後攻守交換再比一場，最後累積得分較高的隊伍獲勝。 《活動 6》足壘小高手 教師說明「足壘小高手」活動規則：全班分為 3 隊，每回合一隊進攻，一隊防守，一隊計分。第一回合時，紅隊進攻，藍隊防守，黃隊計分。防守方滾球手把球滾進「好</p>	<p>操作發表實作運動撲滿</p>	<p>【品德教育】</p>
-----------	-------------------------------	---	---	-------------------	---------------

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>球區」，就是 1 好球；如果球沒有滾進「好球區」，則是 1 壞球。累計 3 好球，進攻方踢球者都沒有踢出，則踢球者出局；累計 4 壞球，則進攻方踢球者保送至一壘。進攻方踢球者踢出球後，跑向一壘並踩橘色壘板上壘，一次只能前進 1 壘。進攻方繼續派員踢球進攻，壘上進攻者跑回本壘即得 1 分。防守者在進攻者上壘前接到球並踩白色壘板，則該跑壘者出局。累計 3 人出局後攻守交換。共進行三回合，第一回合：紅隊對藍隊，第二回合：藍隊對黃隊，第三回合：黃隊對紅隊，累積得分最高的隊伍獲勝。</p>		
十五	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍</p>	<p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第 1 課跑動活力躍 《活動 1》轉身追逐跑 教師說明「轉身追逐跑」活動規則：6 人一組，各組取一個組名。每人腰部後方夾著 1 條帶子，約留 25 公分的帶子在褲外。一次兩組上場，各推派 3 人，其中一組的 3 人站在第一、三、五跑道的預備線後，另一組的 3 人站在第一、三、五跑道的另一條預備線後，全部呈</p>	<p>操作 發表 實作</p>	

		<p>站立式起跑姿勢。各跑道的兩人面對面站立，分別說出自己的組名。教師喊出其中一組組名，聽到自己組名的人立即轉身跑，另一人追逐對手。抵達目標區前，追逐者拉下前方跑者的帶子即得分。兩組組員都上場後，得分較高的組別可獲得紅卡。</p> <p>《活動 2》牽繩追逐跑 教師說明「牽繩追逐跑」活動規則：6 人一組，每人在腰部後方夾著 1 條帶子，約留 25 公分的帶子在褲外。一次兩組上場，各組推派 3 人，一組在前，一組在後。一組分別站在第一、三、五跑道，一組分別站在第二、四、六跑道。相鄰跑道不同組的兩人手拉尼龍繩一前一後站立，聽到哨音一起向前慢跑。慢跑時手中的尼龍繩需盡量保持緊繃，不垂下。再次聽到哨音時，兩人鬆開手中尼龍繩，全力向前跑。後者在抵達目標區前拉下前方跑者的帶子即得分。兩組角色互換再進行一次。兩組中得分較高的組別可獲得橘卡。</p> <p>《活動 3》曲折跑取球 教師說明「曲折跑取球」活動規</p>		
--	--	--	--	--

		<p>則：6 人一組，一次兩組上場，分別在起跑線後預備。原地開合跳再繞角錐曲折跑，到呼拉圈中取球後，繞角錐曲折跑回起點。與下一人擊掌接力，接續進行。當呼拉圈已無球時，可至其他組的呼拉圈取球。5 分鐘內取回較多球的組別可獲得黃卡。</p> <p>《活動 4》抬腿跑疊盤 教師說明「抬腿跑疊盤」活動規則：6 人一組，一次兩組上場，分別在起跑線後預備。抬腿跑取一個圓盤，再抬腿跑回起點。取回圓盤放在固定位置，疊好圓盤後下一人才能出發。較快取回全部圓盤，並妥善疊盤的組別可獲得綠卡。</p> <p>《活動 5》折返跑運算 教師說明「折返跑運算」活動規則：6 人一組，一次兩組上場，分別在起跑線後預備。從起跑線向前跑步摸藍線，摸藍線後跑向綠線摸綠線，再跑向黃線摸黃線。每人每次可拿一張卡（數字卡或運算符號卡）。較快完成算式的組別可獲得藍卡。</p> <p>《活動 6》快速跑觀察 教師說明「快速跑觀察」活動規</p>		
--	--	---	--	--

		<p>則：6 人一組，各組在操場兩側各自排列。教師喊「第一人預備」，各組第一人從組別出列至各組的跑道位置。哨響後，快速跑向終點，努力得第一。其他組員觀察同學的快速跑情形，注意起跑姿勢、擺臂方式和步伐，將觀察結果記錄在「快速跑觀察」學習單。以此類推，全組組員皆完成快速跑後，即完成活動。</p> <p>《活動 7》60 公尺快跑 教師說明「60 公尺快跑」活動規則：6 人一組，各組每次派 1 人比賽 60 公尺快跑，最快跑到終點得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 8》彎道跑體驗 教師說明「彎道跑體驗」活動規則：6 人一組，直線向前跑，再繞著圓盤外側跑，最後跑回起點。與下一人擊掌接力，接續進行。每人皆完成彎道跑，活動即完成。</p> <p>《活動 9》彎道跑姿勢 1. 教師說明並示範「彎道跑姿勢」的動作要領。 2. 教師說明「彎道跑姿勢」活動規則：6 人一組，各組在起點排成一縱隊。以慢跑、快速跑的方式練習</p>		
--	--	---	--	--

			<p>跑操場彎道 (可練習不同跑道的彎道)。跑到終點後，走回起點，接續練習。</p> <p>《活動 10》彎道跑競賽          教師說明「彎道跑競賽」活動規則：全班分成 2 組，每次一組推派 2 人競賽。第一組的 2 人分別在操場右側的第一、二跑道預備，第二組 2 人分別在操場左側的第一、二跑道預備。聽哨聲後起跑，運用彎道跑的技巧跑操場彎道。第一跑道和第一跑道的人比，第二跑道和第二跑道的人比，先到達角錐位置的人得 1 分。最後累積得分較高的組別獲勝。</p>		
<p>十六</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊          第一課跑動活力躍</p>	<p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊          第 1 課跑動活力躍          《活動 11》跑跨障礙物          教師說明「跑跨障礙物」活動規則：8 人一組，慣用腳在後準備起跑，練習 3 步跨越欄架、5 步跨越欄架。</p> <p>《活動 12》連續跑跨障礙物          教師說明「連續跑跨障礙物」活動規則：8 人一組，慣用腳在後準備起跑。練習以下動作：固定跑 3 步後跨越，連續跨越兩個欄架。固定</p>	<p>操作          觀察          發表          實作          運動撲滿</p>	

			<p>跑 5 步後跨越，連續跨越兩個欄架。</p> <p>《活動 13》跑跨障礙賽 教師說明「跑跨障礙賽」活動規則：8 人一組，各組在置物線的位置擺放各種障礙物，例如：小欄架、小箱子、寶特瓶、呼拉圈等。慣用腳在後準備起跑。跑固定步數後跨越障礙物。活動進行時，若沒有維持固定步數跨越障礙物，則回到起點排隊。最快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 14》線梯創意跑跳 1.教師將全班分成 4 組，說明並示範各種結合線梯場地的跑跳動作後，請各組分別練習。 2.教師請學生結合線梯場地，發明創意的跑跳方法，和同學分享後一起試著做做看。</p> <p>《活動 15》線梯追逐賽 教師說明「線梯追逐賽」活動規則：6 人一組，教師指定各區線梯的移動動作，例如：開合跳向前；單腳前跳 2 次後開合跳向前；快速跑；側向跑。各組推派 1 人，站在各區線梯的起始位置。哨聲響後，在各區線梯上以指定動作移動，逆</p>	
--	--	--	---	--

			<p>時針方向移動嘗試追逐，在 3 分鐘內追上前一人並輕拍他的肩膀得 1 分。每人都上場後，累積得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 16》立定跳遠</p> <p>1.教師說明並示範「立定跳遠」的動作要領。</p> <p>2.教師請學生分組練習立定跳遠的動作要領。練習後請學生分享練習時遇到的問題，與同學討論改進動作的方法。</p> <p>《活動 17》跳遠跳近來觀察</p> <p>教師說明「跳遠跳近來觀察」活動規則：6 人一組，用立定跳遠姿勢分別練習跳越線梯 2 格和 4 格的距離，說出同學的動作有哪些不同。</p> <p>《活動 18》立定跳遠加加樂</p> <p>教師說明「立定跳遠加加樂」活動規則：2 人一組，輪流進行立定跳遠，計算跳越的線梯格數，格數加總最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 19》闖五關集字卡</p> <p>教師說明「闖五關集字卡」活動規則：6 人一組，依序完成各關卡，學生帶著「闖五關集字卡」學習單闖關，完成後各組取 1 張過關字卡，各關取不同的字卡，將得到的</p>	
--	--	--	---	--



<p>十七</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能</p>	<p>健體 -E-A3@ 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>過關字卡寫在學習單。</p> <p>第五單元跑跳過招大進擊 第 2 課健康體適能 《活動 1》體適能檢測</p> <p>1.教師帶領學生進行暖身，說明各體適能檢測項目的測驗目的、測驗方法和注意事項，帶領學生練習後進行檢測。</p> <p>2.教師請學生將各項目體適能檢測結果記錄在「體適能檢測紀錄」學習單，並帶領學生至資訊教室，指導學生利用教育部體育署體適能網站查詢「體適能常模」，寫下測驗的等級。</p> <p>《活動 2》運動參與的因素</p> <p>1.教師請學生分享「增進運動參與」學習單「運動參與調查」結果，說明課後每週運動幾分鐘，經常做的運動項目、經常使用的運動場地。</p> <p>2.教師說明：課後參與運動的時間每週應達 150 分鐘以上，你是否達成呢？如果沒有，請反省自己運動量不足的原因，並和同學討論克服的方法，完成「增進運動參與」學習單「克服運動量不足」。</p> <p>3.教師請達成每週運動參與時數的</p>	<p>操作 實作 發表 運動撲滿</p>	<p>【戶外教育】</p>
-----------	---------------------------------	---	--	----------------------------------	---------------

		<p>學生分享喜愛運動的原因或運動的好處，鼓勵學生運動參與，完成「增進運動參與」學習單「運動的好處」。</p> <p>《活動 3》社區運動空間大搜查</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師詢問：你居住的社區中，有哪些運動場地呢？和同學分享你使用社區運動場地的經驗。</li><li>2. 教師整理學生的回答，利用教學簡報展示社區的運動場地照片。</li></ol> <p>《活動 4》規畫運動計畫</p> <p>教師說明：社區中有許多運動場地可以運用，嘗試運用這些運動場地做運動吧！在「增進運動參與」學習單「運動計畫」規畫一週的運動計畫，包含運動時間、運動場地、運動項目、一起運動的人。</p> <p>《活動 5》登山任務大會串</p> <p>教師說明「登山任務大會串」活動規則：依序完成各個任務，任務內容如下：任務一：繞操場健走一圈，模擬在登山步道健走。任務二：走階梯，完成後原地踏步調整呼吸，模擬走登山的階梯。任務三：走平衡木保持平衡，模擬走登山的棧道。任務四：踩巧拼不落地，模擬走登山步道的石塊。任務</p>	
--	--	---	--

			<p>五：上下跳箱登階 20 下，模擬走登山的石階。</p>		
<p>十八</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練</p>	<p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第 3 課友善對練 《活動 1》橫肘防守 教師說明並示範「橫肘防守」的動作要領。 《活動 2》進則攻 教師帶領學生配合口令，練習「弓步向前、衝拳進攻」的動作。 《活動 3》退則守 教師帶領學生配合口令，練習「馬步後退、橫肘防守」的動作。 《活動 4》合作演練 教師說明「合作演練」活動規則：4 人一組，一次 2 人進行攻防對練。兩人面對面，預備（立定抱拳）。一人弓步向前、衝拳進攻，另一人馬步後退、橫肘防守，其他人觀察對練者動作。觀察者分享對練者動作是否正確。對練者攻防 4 次後，換另 2 人對練。 《活動 5》步樁轉換攻防招式 教師帶領學生配合口令，練習第一種「步樁轉換攻防招式」的動作，左、右腳互換，教師帶領學生配合口令，練習第二種「步樁轉換攻防</p>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>招式」的動作。</p> <p>《活動 6》步樁轉換攻防對練 教師將全班分成 2 人一組，進行「步樁轉換攻防對練」，一人做出先進攻再防守的步樁轉換攻防招式，另一人做出先防守再進攻的步樁轉換攻防招式。</p> <p>《活動 7》劈架攻防 教師說明並示範「劈掌、上架」的動作要領。</p> <p>《活動 8》劈架攻防招式設計 教師將全班分成 2 人一組，請學生運用不同的步伐與移位，設計劈掌、上架的攻防招式。</p>		
十九 1/1 放假	第六單元嬉游樂 舞鈴 第一課舞動一身	健體 -E-B3@ 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第 1 課舞動一身</p> <p>《活動 1》肢體魔法畫筆 教師利用教學簡報呈現各種點、線、面圖形，引導學生運用肢體模仿點、線、面。教師可以以下引導語，引導學生進行模仿。</p> <p>《活動 2》點線面團體創作 教師以鈴鼓拍擊節奏一個 8 拍，引導學生移位後（可以走、跑、跳的方式並變化路線），創作點、線、面造型。</p> <p>《活動 3》情境創作</p>	操作 發表 實作 運動撲滿	

			<p>教師將全班分成 4 人一組，說明工具運作情境，並以鈴鼓拍擊節奏，引導學生團體創作工具運作情境。</p> <p>《活動 4》丟丟銅仔土風舞舞序 教師將全班分成 4 人一組（二男二女），各小組一男一女，男生站左邊，女生站右邊，兩人內側的手互牽。接著說明並示範「丟丟銅仔土風舞」舞序。</p> <p>《活動 5》表演與欣賞 教師請學生分組上臺表演丟丟銅仔土風舞並相互觀摩。</p> <p>《活動 6》列車舞 教師將全班分成 4 人一組，雙手搭前一人的肩膀成一列列車，接著說明並示範「列車舞」舞序。</p> <p>《活動 7》列車遊戲 教師說明「列車遊戲」活動規則：全班分成 2 組，一組排成一列列車，雙手搭前一人的肩膀，跳列車舞。（28 拍）一列列車變兩列（原列車第一人和最後一人各成為新列車頭，分成第一列列車、第二列列車。原列車前半部的同學跟著第一列列車，原列車後半部的同學向後轉跟著第二列列車）。（8 拍）兩列列車跳列車舞。（28 拍）兩列列</p>		
--	--	--	---	--	--

附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

			車變四列(分列原則同上)。(8拍)四列列車跳列車舞。(28拍)		
廿 評量週	第六單元嬉游樂 舞鈴 第二課打水遊戲	健體-E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。	<p>第六單元嬉游樂舞鈴</p> <p>第2課打水遊戲</p> <p>《活動1》打水姿勢</p> <p>1.教師在岸上說明並示範「打水」的動作要領。</p> <p>2.教師請學生坐在泳池邊練習打水,觀察自己的動作是否正確。學生練習時,教師調整學生打水動作。</p> <p>《活動2》扶牆打水</p> <p>教師說明並示範「扶牆打水」、「扶牆閉氣打水」的動作要領。</p> <p>《活動3》雙人持浮板打水前進</p> <p>教師說明「雙人持浮板打水前進」活動規則:2人一組相對站立,一人雙手持浮板閉氣打水前進,另一人扶著浮板慢慢後退。抵達終點後,2人角色互換返回起點。</p> <p>《活動4》單人持浮板打水前進</p> <p>教師說明「單人持浮板打水前進」活動規則:4人一組,輪流持浮板打水前進,連續打水,腳不落地,到達第一個角錐得1分,到達第二個角錐得2分,到達第三個角錐得3分。各組組員得分加總,得分最</p>	操作 發表 運動撲滿	【海洋教育】

			<p>高的組別獲勝。</p> <p>《活動 5》打水前進解字謎 教師說明「打水前進解字謎」活動規則：4 人一組，每人持 1 個浮板，各組一次推派 1 人出賽。教師哨聲響起，各組持浮板打水前進，教師在泳池岸邊中間位置持 2 張文字部件卡（不讓學生看到字卡）。再聽到一次哨聲時，學生轉頭看泳池邊的文字部件卡，思考文字的部件可以組成什麼字，並繼續打水前進。先抵達終點並說出正確答案就得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 6》蹬牆漂浮打水前進 教師說明並示範「蹬牆漂浮打水前進」的動作要領。</p> <p>《活動 7》蹬地漂浮打水前進 教師說明並示範「蹬地漂浮打水前進」的動作要領。</p> <p>《活動 8》球球換位置 教師說明「球球換位置」活動規則：4 人一組，以呼拉圈為目標，第一人蹬地漂浮打水前進。抵達呼拉圈位置後，把紅球和藍球交換位置，一次交換 1 顆紅球和 1 顆藍球。蹬牆漂浮打水前進回到起點，</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>再換下一人出發，最快將所有球都交換位置的組別獲勝。</p> <p>《活動 9》任務傳傳傳 教師說明「任務傳傳傳」活動規則：3 人一組，排成一縱隊，每人相距約 10 公尺。第一人先和老師確認任務，接著，漂浮打水向下一人前進。第一人抵達第二人處，做出指定動作。第二人漂浮打水前進至第三人處。第二人做出與第一人相同的動作。第三人漂浮打水前進至終點，說出任務，最快完成且回答正確的組別獲勝。</p> <p>《活動 10》顏色配對 教師說明「顏色配對」活動規則：4 人一組，以圓盤為目標，第一人漂浮打水前進。移動圓盤，使前後圓盤顏色相同，每次只能互換相鄰的兩個圓盤。漂浮打水回出發處，與下一人拍掌接力，下一人出發。最快完成任務的組別獲勝。</p> <p>《活動 11》趴浪打水前進 教師說明並示範「趴浪打水前進」的動作要領。</p> <p>《活動 12》趴浪轉向 教師說明並示範「趴浪轉向」的動作要領。</p>		
--	--	--	---	--	--



			<p>《活動 13》尋找海神寶藏                  教師說明「尋找海神寶藏」活動規則：4 人一組，第一人趴浪打水前進至泳圈。趴浪打水轉向繞過游泳圈後，繼續打水前進。閉氣到水底找寶藏，把寶藏帶回泳池邊。下一人接著出發，15 分鐘後，找到最多寶藏的組別獲勝。</p>		
廿一	<p>第六單元嬉游樂舞鈴                  第三課轉動扯鈴</p>	<p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴                  第三課轉動扯鈴                  《活動 1》認識扯鈴                  1. 教師介紹扯鈴的構造。                  2. 教師配合影片介紹扯鈴的種類。                  《活動 2》握棍方式                  教師說明並示範「扯鈴握棍方式」。                  《活動 3》地上起鈴後運鈴                  1. 教師說明並示範「地上起鈴後運鈴」的動作要領。                  2. 教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習地上起鈴後運鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學地上起鈴後運鈴的動作要領。                  《活動 4》使鈴平衡                  教師說明並示範「使鈴平衡」的方式。</p>	<p>操作發表                  運動撲滿</p>	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>《活動 5》滾動起鈴後運鈴 教師說明並示範「滾動起鈴後運鈴」的動作要領。</p> <p>《活動 6》開線亮相 教師說明並示範「開線亮相」的動作要領。</p> <p>《活動 7》擲骰子玩扯鈴 教師說明「擲骰子玩扯鈴」活動規則：3 人一組，各自擲骰子決定挑戰的扯鈴方式、鈴轉動的秒數，例如：滾動起鈴後運鈴 10 秒、開線亮相使鈴在繩上轉動 8 秒。3 人各自完成任務，展現學習成果。</p>	
--	--	--	--	--

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。

南投縣仁愛鄉春陽國民小學 112 學年度 四年級 健體領域 課程計畫  
【第二學期】

領域/科目	健體	年級/班級	四年級，共 1 班
教師	潘陣淑芬/邱創信	上課週/節數	每週 3 節，20 週，共 60 節

課程目標:

- 1.知道和家人與朋友和睦相處的方法。
- 2.認識青春期的自己，做好自我調適。
- 3.知道如何尊重他人、保護自己。
- 4.知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。
- 5.了解出血、扭傷時的緊急處理方法。
- 6.認識並保護呼吸系統。
- 7.認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。
- 8.學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。
- 9.學習籃球的運球和傳球技能。
- 10.熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。
- 11.掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。
- 12.練習壘球擲遠動作。
- 13.配合步伐轉換，進行武術攻防對練。
- 14.和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。
- 15.用身體做出直線和曲線造型；學跳花之舞。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				

<p>一</p>	<p>第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒</p>	<p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體 -E-B1@ 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p>第一單元迎向青春期 第 1 課相處萬花筒 《活動 1》增進人際關係 教師說明：良好的互動是建立友誼的開始，請學生閱讀課本第 6 頁，教師逐點解說增進人際關係的技巧。</p> <p>《活動 2》人際行為檢核 1. 教師帶領學生閱讀課本第 7 頁小俊的人際行為檢核表。 2. 教師發下「我的人際行為檢核表」請學生填寫，完成後請學生分享自己的檢核後的狀況。</p> <p>《活動 3》溝通的藝術 1. 教師帶領學生閱讀課本第 8 頁小俊和立亨發生的狀況，詢問學生是否有類似的經驗，並請學生分享。 2. 教師配合課本第 8 頁，說明「有效溝通原則」。</p> <p>《活動 4》溝通技巧練習 1. 教師請學生以「情境 1」和「情境 2」為例，說明當衝突發生時，可以如何運用有效溝通原則，維持良好的人際關係。 2. 教師將學生分組，每組發下一個衝突情境的案例，請學生先在組內討論如何運用有效溝通原則解決，</p>	<p>問答 實作 自評 演練</p>	
----------	-------------------------------	--	--	--------------------------------	--

			<p>接著各組依序上臺演出解決方式。</p> <p>《活動 5》自我價值與自我肯定</p> <p>1.教師說明：進入青春期後，男女性因生理變化會有所不同，但每個人對性別的看法，卻常因成長環境、生活經驗的不同而有所差異。</p> <p>2.教師拿出事先準備的性別刻板印象案例，詢問學生的想法。</p> <p>3.教師發下「自我肯定行動計畫」學習單，請每位學生寫上名字後，往後面傳一個人，被傳到的同學寫下學習單主人的一項優點，寫好後再往後傳一個人，以此類推，三個人寫優點，傳到第四個人時，寫下學習單主人的一項缺點，最後將學習單傳回來。</p> <p>《活動 6》自我肯定的方法</p> <p>1.教師說明每個人不僅要覺察自己的優缺點，還要嘗試改進自己的缺點。</p> <p>2.教師配合課本 11 頁，說明「自我肯定」技能的步驟。</p>	
--	--	--	---	--

<p>二</p>	<p>第一單元迎向青春 春期 第二課青春你我他</p>	<p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第一單元迎向青春 第 2 課青春你我他 《活動 1》第二性徵 教師配合課本第 13 頁拿出第二性徵圖片，展示並介紹成熟男性和女性的第二性徵，以及身體外觀上的不同處。 《活動 2》生殖器官 1. 配合課本第 14-15 頁，教師帶領學生認識男女性生殖器官，講述正確的名稱，並強調生殖器官跟其他的身體器官一樣，肩負著重要的功能，必須充分的認識和保護。 2. 教師說明：男女性青春時還會發生一些生理現象，例如：夢遺、月經等。 《活動 3》月經 1. 教師說明月經的狀況因人而異。 2. 教師說明衛生棉的使用方法，以及如何處理用過的衛生棉。 《活動 4》情緒調適 1. 教師配合課本第 18 頁說明：進入青春期的時候，不論男生或女生都容易因青春期的變化而感到不安、焦慮或難過，渴望成長，想學習獨立，因此具備情緒調適的技能相當重要。</p>	<p>問答 實作 演練</p>	
----------	-------------------------------------	---	--	-------------------------	--

			<p>2.教師說明「情緒調適」技能的步驟。</p> <p>《活動 5》夢遺的處理與因應</p> <p>教師說明夢遺發生後的處理與因應方式。</p>		
<p>三 2/28 放假</p>	<p>第一單元迎向青春 期 第三課尊重與保護自我</p>	<p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>第一單元迎向青春 第 3 課尊重與保護自我</p> <p>《活動 1》辨別不同的身體接觸</p> <p>1.教師配合課本第 20 頁，詢問學生對於每種狀況的感覺與想法。</p> <p>2.教師說明：有人碰你時，若感到不情願或不舒服，此碰觸可能已對你構成騷擾，就表示你無法接受這樣的身體碰。此時，要立刻明確的拒絕來保護自己。</p> <p>《活動 2》拒絕不舒服的接觸</p> <p>1.教師配合課本第 21 頁，說明：當有人用言語或行動讓你感到不舒服時，代表你的身體自主權被侵犯了，例如：小虎拿明莉的身材開玩笑或故意碰觸明莉的身體。此時，應勇於拒絕這樣的行為。</p> <p>2.教師說明遇到騷擾時的拒絕方法。</p> <p>3.教師將學生分組，每組分配一個校園中同學間的性騷擾案例，請學生分組討論解決方法，並派代表上</p>	<p>發表 實踐 實作 總結性評量</p>	<p>【性別平等教育】</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>臺分享。</p> <p>《活動 3》自我保護的方法 教師配合課本第 22 頁下方，說明遇到性騷擾時自我保護的方法。</p> <p>《活動 4》杜絕不安全狀況發生的方法</p> <p>1.教師配合課本第 23 頁，引導學生思考：有哪些方法可以預防身體自主權被侵害呢？</p> <p>2.教師強調：身體自主權被侵害可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上，且熟人犯案的機率高於陌生人，所以平時要提高警覺，避免受到侵害。</p>		
四	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第一課天搖地動</p>	<p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第 1 課天搖地動</p> <p>《活動 1》地震發生時怎麼辦</p> <p>1.配合課本第 28-29 頁情境，請學生共同討論地震發生時的緊急應變措施，以及自我保護的方法。</p> <p>2.教師請學生在教室中找出 3-5 種可用來保護頭部的物品，例如：墊子、書包、手提袋等，告知學生若地震發生時，可立刻拿起這些物品遮擋頭部避免掉落物砸傷。接著分組練習，演練教室內桌子底下「趴下、掩護、穩住」三步驟避震動</p>	<p>演練發表實作</p>	<p>【安全教育】</p>



			<p>作。</p> <p>《活動 2》地震可能造成的災害 教師請學生分享記憶中的地震經驗。</p> <p>《活動 3》居家避震與防震措施</p> <p>1. 教師提問：地震發生時可能在家中，想想家裡有哪些適合避震的安全角落？選擇家中安全角落時宜先確認上方沒有吊燈或吊扇等易掉落物品，並應遠離玻璃和窗戶。請學生拿出家庭平面圖，找出並發表家中各空間中的安全角落。</p> <p>2. 教師配合課本第 31 頁，說明為了防止地震時櫥櫃、家具翻倒或移位，應該加以固定。</p> <p>《活動 4》家庭防災卡 教師配合課本第 32 頁，說明防災卡的內容。</p> <p>《活動 5》緊急避難包</p> <p>1. 教師取出緊急避難包並帶領全班檢視裡面的物品。</p> <p>2. 教師說明緊急救難包的維護方法：每三個月定期檢查一次，並更換過期或損壞物品；平時應放在明顯易拿到的地方，並讓全家人知道放置的地點。</p>		
--	--	--	---	--	--

<p>五</p>	<p>第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員</p>	<p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>第二單元天然災害知多少 第 2 課小小救護員 《活動 1》傷口止血處理 1.教師配合課本第 34 頁，說明傷口止血處理的要領。 2.教師描述情境：小蘭切水果時，不小心割傷食指流了不少血。如果你是小蘭，該如何止血呢？請學生演練止血方法（直接加壓並抬高傷肢）。 《活動 2》扭傷處理—P.R.I.C.E. 1.教師配合課本第 35 頁說明扭傷的處理原則。 2.教師描述情境：婷婷下樓梯時，不小心踩空扭傷右腳。如果你是婷婷，該如何處理呢？請學生演練扭傷處理方法，教師行間巡視指導。 《活動 3》傷口護理好幫手—急救箱 1.教師配合課本第 36 頁，展示急救箱內的物品，一一說明物品名稱及用途。 2.教師說明使用急救箱的注意事項。 《活動 4》小傷口處理步驟 1.教師示範並說明小傷口處理步驟。</p>	<p>發表 演練 實作</p>	<p>【安全教育】</p>
----------	---------------------------------	---	--	-------------------------	---------------

			2.教師請學生洗淨雙手，分組演練傷口處理方法。		
六	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第3課颱風來襲</p> <p>《活動1》颱風可能造成的傷害</p> <p>1.教師說明臺灣每年夏、秋二季常受到颱風夾帶強風、豪雨侵襲。請學生分享：怎麼知道颱風要來了呢？從學生發表的內容，整理出獲得颱風動態訊息的方法。</p> <p>2.教師請學生分享：颱風來襲時，可能帶來的災害與威脅。</p> <p>《活動2》防颱準備</p> <p>1.教師請學生分享：自己和家人在颱風來臨前會做哪些預防措施。</p> <p>2.教師整理學生的發言，並配合課本第38-39頁，說明颱風來臨前應該做的防範工作。</p> <p>3.教師發下「防颱小達人」學習單，請學生課後與家人一起檢視家裡的防颱措施，並記錄於學習單。</p> <p>《活動3》因應颱風來臨的行動</p> <p>1.教師說明因應颱風來臨的行動。</p> <p>2.教師強調颱風來襲時的注意事項。</p> <p>《活動4》颱風來臨的困境與應變</p>	發表 問答 實作 總結性評量	【安全教育】

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			教師提出颱風來襲時可能遇到的困境，請學生思考應變方法。		
七	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	<p>第三單元健康方程式 第 1 課呼吸系統</p> <p>《活動 1》認識呼吸系統 教師配合人體呼吸系統放大圖，說明呼吸系統的構造和功能。</p> <p>《活動 2》危害呼吸系統的因素 1. 教師說明：生活中有許多因素，會影響呼吸系統的健康，引起打噴嚏、流鼻水、咳嗽、鼻塞、喉嚨痛、呼吸困難等症狀，舉例常見危害呼吸系統的因素。 2. 教師利用道具或投影片，請學生猜一猜，生活中會造成呼吸系統的健康問題的原因。</p> <p>《活動 3》保護呼吸系統的方法 1. 教師帶領學生閱讀課本第 48-49 頁情境：面對生活中這些環境問題時，怎麼做才能保護呼吸系統呢？ 2. 各組討論抽到的生活情境題，思考保護呼吸系統的方法並編成短劇，輪流上臺演出討論的結果。</p>	問答 演練 實作	
八 4/4-5 放假	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發	<p>第三單元健康方程式 第 2 課肺炎防疫通</p> <p>《活動 1》認識肺炎 教師統整學生發表的內容，配合課</p>	發表 演練 實作	

		<p>展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>本第 50-51 頁介紹肺炎。</p> <p>《活動 2》生病時的照護</p> <p>教師說明罹患肺炎的自我照護方法。</p> <p>《活動 3》防疫行動</p> <p>1. 教師說明：預防肺炎的方法有兩大原則是減少被傳染的機會、增強身體抵抗力。請學生從疾病的特性和過去曾學習的傳染病預防方法，發表預防肺炎的行動。</p> <p>2. 教師統整學生發表的內容，並說明預防肺炎的行動。</p> <p>3. 教師提問：肺炎流行期間，醫護人員、衛生單位、科學家都在為戰勝疾病而忙碌，如果有人不遵守防疫規定，你的感覺是什麼？可能會造成哪些影響呢？請學生自由發表。</p> <p>4. 教師發下「一日防疫行動」學習單，請學生思考並規畫自己的防疫祕訣；以及發下「我的防疫約定與行動」學習單，請學生清楚說明預防肺炎的決心，並於一週後記錄該週的執行狀況。</p>		
--	--	------------------------------	--	--	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

<p>九</p>	<p>第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣</p>	<p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第三單元健康方程式 第 3 課就醫好習慣 《活動 1》正確就醫 1.教師說明正確就醫的步驟和注意事項。 2.教師將學生分組，互相觀察與核對組員準備的看診收據和藥袋，了解藥袋上的資訊。 《活動 2》就醫開麥拉 1.學生 4 人一組，分別扮演病人、家人、醫師、藥師，演練生病、看病、領藥的過程。 2.演練結束後，教師隨機請數組學生上臺演出演練各情境的過程，請臺下學生給予回饋與建議，教師適時補充與澄清正確的做法。 《活動 3》我的就醫行為 教師請學生填寫課本第 59 頁「就醫行為檢核表」，請學生檢視自己的就醫習慣。</p>	<p>發表 演練 實作 總結性評量</p>	
<p>十</p>	<p>第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣</p>	<p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第四單元球來球往 第 1 課桌球擊球趣 《活動 1》持拍桌上滾球 教師說明並示範活動進行方式：每組 4 人，分成兩小組面對面站立。各組其中一人將球置於球桌，接著持拍將球推出滾向對面，另一人持</p>	<p>操作 發表 實作 運動撲滿</p>	

			<p>拍將球推回，以此方式進行。</p> <p>《活動 2》反手擊球基本動作 教師說明並示範反手擊球動作要領。</p> <p>《活動 3》反手擊球誰最多 教師說明「反手擊球誰最多」活動規則：2 人一組，一人將球擲出作為發球，另一人擊回，接著兩人來回反手擊球。不限球在桌面反彈的次數，只要能擊給同伴就算成功一次，但不可以手接住球。活動進行時，擊出球後需口頭報出目前連續擊球的次數。時限內挑戰連續擊球的次數，反手連續擊球最多次的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》正手擊球基本動作 教師說明並示範正手擊球動作要領。</p> <p>《活動 5》雙人互助擊球 教師說明「雙人互助擊球」活動規則：在桌球半桌進行，2 人一組，一人先將球，對牆擲出，球回彈時，將球以正手擊向牆面，接著另一人向前移動，將彈回的球擊出，以此方式輪流向牆面正手擊球。</p> <p>《活動 6》隔網擊球 教師說明「隔網擊球」活動規則：</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>2 人一組，站在球桌兩端，一人擲球當作發球，使球過球網並在對方球桌彈一下。接球者依據來球位置，判斷並選擇以正手或反手回擊，回擊時要使球越過球網並在對方球桌彈一下，雙方以此方式擊球，挑戰連續擊球的次數。</p> <p>《活動 7》發球基本動作 教師說明並示範發球動作要領。</p> <p>《活動 8》發球練習 教師說明「發球練習」活動進行方式：學生手持球拍和球，到各球桌前方排隊，輪流對牆練習發球，球自牆壁反彈後接住，再回到隊伍後方排隊，接著換下一人，以此方式輪流對牆練習發球。</p> <p>《活動 9》發球一把罩 教師說明「發球一把罩」活動規則：2 人一組，一人負責在對面桌面擺放籃子，另一人練習發球。桌面上各區表示不同得分，籃子可自由放在各得分區中。發球讓球進入籃子，依籃子所在區域計算得分。若球入籃後彈出，還是算得分。一人 3 球，最後累計個人得分。</p> <p>《活動 10》一球決勝 教師說明「一球決勝」活動規則：</p>	
--	--	--	--	--



附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

			<p>發球方指定回擊方回擊方式，回擊方成功以指定方式回擊則得 1 分。進行 5 次後角色互換，得分較高的人獲勝。</p> <p>《活動 11》高手挑戰賽</p> <p>教師說明「高手挑戰賽」活動規則：每次 2 人進行，由挑戰者先發球。兩人來回擊球，直到其中一方回擊失敗，另一方得 1 分。先得 2 分者獲勝，勝者留在場上接受下一人挑戰。連勝兩場後休息一場，換另外兩人進行比賽，勝者再和剛剛連勝兩局的休息者進行比賽。</p>		
十一 評量週	<p>第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩</p>	<p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>第四單元球來球往 第 2 課籃球輕鬆玩</p> <p>《活動 1》身體和球玩</p> <p>教師說明並示範「身體和球玩」動作要領。</p> <p>《活動 2》運球要領與運球小高手</p> <p>1. 教師說明並示範運球動作要領。</p> <p>2. 待學生動作熟練後，教師於場地中直線排列多組角錐，並示範其他運球動作。</p> <p>《活動 3》運球達陣</p> <p>教師說明「運球達陣」活動進行方式：5 人一組，各組在起點線後排成一排預備，每組第一人持球。教</p>	<p>操作 發表 實作 運動撲滿</p>	<p>【人權教育】</p>

			<p>師指定一種運球方式，每個人都要用此方式運球前進。雙腳張開，第一人將球從胯下向後滾。最後一人以指定動作運球到隊伍前方。運球到排頭後，再將球從胯下向後滾，最後一人接到球後再運球至隊伍前方，以此方式前進。最快到達終點線的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》護球小達人</p> <p>1. 教師說明「護球小達人」活動進行方式：一人手持一顆球，在指定的範圍內運球並保護球。身體或球不能超出指定範圍，也不能持球或帶球跑。運球的同時保護自己的球，也嘗試拍掉其他同學手中的球。</p> <p>2. 教師示範護球動作要領。</p> <p>《活動 5》運球鬼抓人</p> <p>教師說明「運球鬼抓人」活動規則：使用籃球場半場為活動場地。5 人一組，每次兩組進行，一組當「人」，一組當「鬼」。當「鬼」的一方有一顆球，「鬼」必須不停運球，並透過傳球把球給其他的「鬼」。「鬼」在運球時才能碰「人」，被碰到的「人」即出局；「人」盡力閃躲正在運球的</p>	
--	--	--	---	--

		<p>「鬼」，直到時間結束。一局 2 分鐘，時間結束後計算被「鬼」抓到的「人」，即為當「鬼」組的得分，接著兩組角色交換再進行一次活動，累計分數較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 6》雙人傳接球</p> <p>1. 教師說明並與學生示範「傳接球練習」活動進行方式：一人以胸前傳球將球傳給另一人，後者接住後，以地板傳球方式回傳給前者；接著前者再以地板傳球方式傳出，後者以胸前傳球方式回傳，依此循環練習。進行地板傳球時，球彈地處須距離接球者三分之一處。</p> <p>2. 學生熟練傳球練習後，教師說明並示範「雙人跑動傳接球」活動進行方式。</p> <p>《活動 7》傳球攻防戰</p> <p>教師說明「傳球攻防戰」活動規則：4 人一組，每次兩組進行。進攻組利用傳球與跑動位置，讓球進入得分區，成功傳球進入得分區一次得 1 分，進攻時只能靠傳球讓球靠近得分區，不可以帶球跑。防守組抄球阻止進攻，防守成功則攻守交換。每局進行 2 分鐘，時間結束後，累計分數較高的組別獲勝。</p>		
--	--	--	--	--

			<p>《活動 8》運傳得分</p> <p>教師說明「運傳得分」活動規則：6 人一組，每次兩組進行，各組派 1 人站入己方得分區。以運球與傳接的方式移動球的位置，球傳到己方得分區即得 1 分。時間結束後，累計分數較高的組別獲勝。</p>		
十二	<p>第四單元球來球往</p> <p>第三課球球來襲</p>	<p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>第四單元球來球往</p> <p>第 3 課球球來襲</p> <p>《活動 1》十六宮格滾滾樂</p> <p>教師說明「十六宮格滾滾樂」活動規則：5 人一組，輪流向十六宮格目標區滾出毛巾球。滾中該格時，放置一個圓盤作記號。先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。</p> <p>《活動 2》越過山丘</p> <p>教師說明「越過山丘」活動規則：5 人一組，輪流向十六宮格投擲毛巾球。投擲時，讓球越過球籃並命中格子，先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》打靶任務</p> <p>教師說明「打靶任務」活動規則：4 人一組，每次兩組進行，一組為進攻組，一組為撿球組。進攻組投擲前先至抽卡區，每人抽一張卡片，依卡片上的指令執行任務，再</p>	<p>操作</p> <p>實作</p> <p>發表</p> <p>觀察</p> <p>運動撲滿</p>	

			到指定 的投擲區投擲球。全組一起完成卡片任務後，到投擲區擲球。完成後統計得分，接著撿球組撿球並整理場地。兩組角色交換，再進行一次，累計分數較高的組別獲勝。		
十三	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	<p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>第四單元球來球往 第 4 課攻閃交手 《活動 1》勇闖戰區 教師說明「勇闖戰區」活動規則：4 人一組，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊組。閃躲組出發，任務為「閃避攻擊組的球到達對面碰觸角錐並折返」，成功完成即得 1 分。計時 5 分鐘，時間結束計算得分，接著兩組角色交換，累計得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 2》及時救援 教師說明「及時救援」活動規則：4 人一組，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊組，閃躲組選出一人擔任「救援手」。救援手利用橡皮筋繩將組員救回，每次一個，直到全組獲救。中途繩子鬆開或任一人被球擊中，必須重新從出發區開始。計時賽，全組被救援成</p>	操作 發表 實作 運動撲滿	

			<p>功且花費時間較短的組別獲勝。救援手於賽前持一條橡皮筋繩站立於「出發區」方格中，閃躲組其他人站立於「待救區」方格。救援手從「出發區」方格出發閃躲攻擊抵達「待救區」方格，再將隊員救至「獲救區」方格中。</p> <p>《活動 3》四「攻」格球賽 教師說明「四『攻』格球賽」活動規則：6 人一組，每次兩組進行，每組各派 2 人到外場擔任攻擊手。內場的人在己方的格內移動，閃躲外場攻擊手的攻擊。被擊中的人離開內場，到外場成為攻擊手。時間結束時，內場剩餘人數較多的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》躲避球大賽 本活動使用正式躲避球場地，教師說明「躲避球大賽」活動規則：8 人一組，每次兩組進行，每組內場 4 人閃躲、外場 4 人。內場被擊中的人到外場攻擊，外場擊中人者可回到內場。時間結束時，內場剩餘人數較多的組別獲勝。</p>	
--	--	--	---	--

<p>十四</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣</p>	<p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第 1 課傳接投擲趣 《活動 1》奧林匹克運動會 教師播放奧林匹克運動會的影片，並詢問學生：你知道什麼是奧林匹克運動會嗎？你曾看過奧林匹克運動會的賽事轉播嗎？請學生自由分享。 《活動 2》傳聖火闖關 教師說明「傳聖火闖關」活動進行方式：5 人一組，每個關卡站 1 人，以傳接聖火方式進行活動，每次三組同時進行。哨聲響，每組第一人倒拿起角錐握住尖端，在凹處放皮球，接著抽題並回答，答對才能跑向下一關，傳遞手上聖火給該關卡的組員。接聖火的人跑向下一關，一樣抽題目回答，答對才能跑向下一關傳遞聖，以此類推。最快完成五關的隊伍獲勝。 《活動 3》傳接棒動作 教師說明並示範傳接棒動作要領。 《活動 4》棒棒相接 教師說明「棒棒相接」活動進行方式：4 人一組，兩兩距離約 2 公尺，第一人左手握接力棒準備。從第一人開始傳接棒，傳至第四人</p>	<p>問答 操作</p>	
-----------	-------------------------------	--	--	------------------	--

			<p>後，全組向後轉，再把接力棒傳接回去。</p> <p>《活動 5》跑跑相接 教師說明「跑跑相接」活動進行方式：3 人一組，兩兩距離約 5 公尺，持棒者慢跑向前，傳棒給下一人。</p> <p>《活動 6》慢跑傳接棒 教師說明「慢跑傳接棒」活動進行方式：3 人一組，兩兩相距約 5 公尺。3 人一起繞操場慢跑，慢跑的同時練習傳接棒。最後一人持棒並快跑向前，傳棒給前一人，完成傳棒後，跑至隊伍最前方繼續繞操場慢跑，以此原則循環練習。</p> <p>《活動 7》跑步中傳接棒 教師說明「跑步中傳接棒」活動進行方式：2 人一組，相距約 10 公尺站立，距離接棒者 3 公尺處放置一個角錐。傳棒者跑至角錐時，接棒者開始助跑。傳棒者傳棒給接棒者，接力需在兩個角錐間完成。完成後，兩人角色互換，每個人都要當過傳棒者和接棒者。</p>		
--	--	--	--	--	--



<p>十五</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣</p>	<p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第 1 課傳接投擲趣 《活動 8》掉棒怎麼辦 1.教師將學生分為 5 人一組，並提問：如果傳接棒時接力棒掉了，該怎麼辦呢？ 2.教師擔任傳棒者，請學生共同示範傳接棒時掉棒後正確處理方式：由傳棒者撿起接力棒，再傳給接棒者。 《活動 9》接力棒忘記換手怎麼辦 1.教師提問：若比賽前約定好以右手接棒、左手傳棒，但比賽時忘記立刻換棒到左手，該怎麼辦呢？ 2.教師擔任傳棒者，請學生共同示範接力棒忘記換手的正確處理方式：發現時立刻換手，或調節雙方位置直接傳棒。 《活動 10》傳棒後離開跑道 1.教師繼續提問：傳棒後，傳棒者應該怎麼離開跑道才安全呢？ 2.教師擔任傳棒者，邀請學生一起演練三種離開跑道的方式。 《活動 11》傳接棒我最行 教師說明「傳接棒我最行」活動進行方式：2 人一組，接棒者在線前</p>	<p>問答 操作 發表 實作</p>	
-----------	-------------------------------	--	---	--------------------------------	--

			<p>站立，傳棒者在距離接棒者 3 公尺處預備。傳棒者起跑，接棒者開始助跑。在兩條線之間完成傳接棒。完成後，兩人角色互換，每個人都要當過傳棒者和接棒者。</p> <p>《活動 12》接力狀況題 教師布題，請學生針對「接力狀況題」提出解決的方法。</p> <p>《活動 13》你投我擲 2 人一組，一人用單手投擲各種球一人撿回，每種球練習後角色互換，每個人都要投擲過每種球。</p> <p>《活動 14》投擲有方法 教師說明原地肩上投擲和原地低手投擲動作要領。</p> <p>《活動 15》原地投擲體驗賽 教師說明「原地投擲體驗賽」活動規則：4 人一組，每組發給樂樂棒球 2 顆、壘球 2 顆，共 4 顆球。投球前進行組內討論，安排每個人使用的球和投擲方式。任務：兩種球都要各以肩上投擲和低手投擲一次，一人一次投擲機會。依分配到的任務輪流投擲球，例如：肩上投擲樂樂棒球。以球落地處計算得分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 16》肩上投擲</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>教師說明並示範側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。</p> <p>《活動 17》個人投擲挑戰</p> <p>教師說明「個人投擲挑戰」活動規則：6 人一組，一人有 3 次投擲機會，連續投出 3 球，在最遠的位置做記號。選出組內投得最遠的人，和別組的再進行 3 次投球比賽，最後選出「班級擲遠王」。</p>		
十六	<p>第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人</p>	<p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第 2 課耐力小鐵人</p> <p>《活動 1》馬拉松的由來 教師介紹馬拉松的由來。</p> <p>《活動 2》跑步動起來</p> <p>1. 教師說明並示範跑步正確動作，接著帶領學生練習。</p> <p>2. 全班繞操場慢跑一圈，可不拘隊形。活動進行時，教師請學生在跑步時嘗試練習不同的呼吸法。</p> <p>《活動 3》跑走循環練習</p> <p>教師說明「跑走循環練習」活動方式：繞著操場跑道，直道時快跑，彎道快步走，進行跑走循環練習。全班分為 4 組，第一趟每組先完成 1 圈，待最後一組回來後，第一組準備第二趟出發，第二趟圈數改為 2 圈，以此類推。</p>	<p>問答 操作 發表 實作 運動撲滿</p>	<p>【安全教育】</p>

		<p>《活動 4》校園迷你馬拉松體驗 教師說明「校園迷你馬拉松體驗」 活動進行方式：每人跑或走完 1 圈即完賽，經過每站時，需在記錄卡上蓋章。過程中可以自行調整速度、步伐與跑走交替的頻率。</p> <p>《活動 5》健康動起來 教師提問：你在跑步的時候有什麼感覺？呼吸有什麼感覺？如果你跑步時容易覺得很喘很累，你知道是什麼原因造成的嗎？請學生自由發表。</p> <p>《活動 6》提升心肺適能的好處 1. 教師說明提升心肺適能的好處。 2. 教師發下「我的運動計畫」學習單，請學生互相討論，訂定一週的運動計畫，並於接下來一週實行。</p> <p>《活動 7》運動要注意 1. 教師說明：多運動對身體有益，但運動時要注意的事情很多，面面俱到才能運動與安全兼顧。舉例運動時要注意的事項。 2. 教師將學生分組，並討論運動曾發生的狀況，接著每組派出代表上臺分享。教師針對學生分享的狀況說明處理方法。</p>	
--	--	--	--

<p>十七</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術</p>	<p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第 3 課友善攻防術 《活動 1》進攻八式 1.教師說明並示範「進攻八式」動作要領。 2.教師重複示範動作要領，使學生能清楚觀察，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。 《活動 2》退防八式 1.教師說明並示範「退防八式」動作要領。 2.教師重複示範動作要領，使學生能清楚觀察，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。 《活動 3》雙人對練 教師帶領學生複習《活動 1》和《活動 2》的活動內容，接著將學生分為 2 人一組面對面，進行分組對練。 《活動 4》以練會友 待學生熟練雙人對練模式後，請同組學生分開，再另找兩位同學進行對練，攻防動作都要練習。 《活動 5》武友交流 教師請學生回到《活動 1》分組，接著每組輪流進行對練表演，讓學生彼此觀摩。表演時，教師可適時</p>	<p>操作發表實作運動撲滿</p>	
-----------	-------------------------------	---	--	-------------------	--

附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

			<p>指導學生動作正確性，並表揚技優的組別。</p> <p>《活動 6》單招進擊 教師說明並示範「單招進擊」活動進行方式：全班分為 2~3 組，每組一個練習靶，依序擊打。擊打方式以單招左右交互攻擊為原則。</p> <p>《活動 7》劈踢衝打 教師說明並示範「劈踢衝打」活動進行方式：全班分為 2~3 組，每組一個練習靶，依序擊打。擊打方式以組合三個單招左右交互攻擊為原則。</p> <p>《活動 8》靜心收功 教師將學生分為 3-5 人一組，請學生分組討論與分享學習心得，並請學生課後完成「劈踢衝打演武計畫」學習單。</p>	
十八 6/10 放假	第六單元箱木跳 跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第 1 課跳箱平衡木</p> <p>《活動 1》踏跨遊戲 教師布置踏板和高約 30-50 公分（1-2 層）的橫置跳箱，跳箱周圍布置軟墊，請學生以小組為單位，輪流進行「單腳踩踏板起跳後，跨越跳箱」的動作。教師提醒學生，踩踏板時單腳應踩在踏板前半段。</p>	<p>操作 發表 實作 運動撲滿</p>

		<p>《活動 2》踏跳落地</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師說明並示範「踏跳橫箱」動作要領。</li><li>2.教師將橫箱改為縱箱，接著說明並示範「踏跳縱箱」動作要領。</li><li>3.教師增加一層縱箱連接排列，接著說明並示範「踏跳箱平衡行」動作要領。</li></ol> <p>《活動 3》墊上兔跳與箱上兔跳</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師在軟墊上說明並示範兔跳動作要領。</li><li>2.教師放置一層縱箱，四周圍鋪上軟墊。接著說明並示範「箱上兔跳」動作要領。</li><li>3.教師增加一層縱箱連接排列，接著說明並示範「箱上兔跳前進」動作要領。</li></ol> <p>《活動 4》撐跳過箱</p> <p>教師說明並示範「撐跳過箱」動作要領。</p> <p>《活動 5》箱上前滾翻</p> <p>教師說明並示範「箱上前滾翻」動作要領。</p> <p>《活動 6》箱上心情站</p> <p>教師詢問：你完成箱上前滾翻了嗎？進行時是否遇到困難呢？請學生輪流發表。</p>	
--	--	---	--

		<p>《活動 7》上下平衡木 教師說明並示範「上下平衡木」動作要領。</p> <p>《活動 8》上木平衡姿態多</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.師生共同討論：在場地不變的限制下，可以如何變化《活動 7》的動作內容？</li><li>2.教師請學生分組討論：變化後的動作可行嗎？安全嗎？活動的動線合理嗎？需要再修正嗎？再進行一輪討論，並修正動作。</li></ol> <p>《活動 9》木上表演秀</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師請學生分組討論：如何分配道具並展現個人在平衡木上的表演動作？</li><li>2.教師請各組上木表演，相互觀摩學習，展現團隊合作精神。</li></ol> <p>《活動 10》闖關小達人 教師說明「闖關小達人」活動進行方式：第一關：墊上兔跳（蹲下，雙手撐墊，雙腳同時起跳前進）。第二關：箱上前滾翻（在箱上前滾翻，下箱時雙腳落地）。第三關：兔跳上箱分腿下箱（上箱，兔跳前進，雙手撐箱分腿下箱）。第四關：平衡木上搖呼拉圈（搖 6 至 10 下）。</p>	
--	--	---	--



<p>十九 評量週</p>	<p>第六單元箱木跳 跳隨花舞 第二課線條愛跳 舞</p>	<p>健體 -E-B3@ 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活的環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第 2 課線條愛跳舞 《活動 1》線條變變變 教師隨機抽出符號、數字或圖形的字卡，請學生運用肢體做出字卡中的線條與造型，可以單獨呈現，亦可邀請鄰近的同學與自己合作完成。 《活動 2》移位步伐練習 1.教師說明並示範「移位步伐練習」動作要領。 2.教師引導學生練習並熟記指令，接著以鈴鼓聲引導學生變換移位步伐，藉此熟練不同的移位步伐。 《活動 3》L 和 S 的對話 1.教師引導學生複習上節課創作的直線和曲線造型變化。 2.動作熟練後，教師請學生聆聽教師指令和鼓聲，在空間中結合走步、跑步、跳步、爬步及轉圈等移位動作作串聯，做出三個直線、曲線造型。 《活動 4》模仿與結合 教師將學生分為 2-4 人一組，並說明「模仿與結合」活動進行方式：小組擬定主題，討論表現的情境和內容，應包含動作造型與移位動</p>	<p>操作 觀察 發表 實作 運動撲滿</p>	
-------------------	---	--	--	---	--

			<p>作。以及成員角色的編配。接著小組進行編排、練習。最後分享與展演。</p> <p>《活動 5》表演與欣賞 依據《活動 4》創作內容，各組輪流上臺表演作品。</p>		
廿	<p>第六單元箱木跳 跳隨花舞 第三課花之舞</p>	<p>健體 -E-B3@ 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第 3 課花之舞</p> <p>《活動 1》花之舞基本舞步 教師說明並示範「花之舞」的動作及步法：點步、跑跳步、搖擺步。</p> <p>《活動 2》花之舞舞序 1. 教師請學生站成半圓，面朝圓心，呈牽手舞姿，隊伍兩端外手插腰預備。 2. 教師播放「花之舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作，接著說明並示範「花之舞」舞序。</p> <p>《活動 3》表演與欣賞 教師請各組輪流表演「花之舞」並互相觀摩，其他組組員欣賞並給予建議。</p> <p>《活動 4》鑽手門遊戲 1. 教師請學生面朝圓心，全班圍成一個圈，配合音樂複習「花之舞」舞蹈。</p>	<p>操作 實作 觀察 運動撲滿</p>	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			2.教師將全班分成 4-5 組，每組約 5 人，排成一行橫排隊型。接著請學生在「花之舞」搖擺步後的 4 個八拍，進行「鑽手門」遊戲變換動作和隊形。		
--	--	--	---	--	--

註:

3. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。